

ЧАСТЬ 4.

ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

В.В. Беляков
(УГЛТУ, Екатеринбург)

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АКТИВНОГО ТУРИЗМА

Только подготовленный турист может в полной мере насладиться познанием многообразия окружающего мира.

Активный туризм – это самое надежное и доступное средство физического самосохранения, профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, закаливания и оздоровления в любом возрасте.

Оздоровительный туризм влияет на ряд систем органов человека. В первую очередь он вырабатывает у человека устойчивое психическое и эмоциональное состояние. Так, в процессе трудовой деятельности неизбежно наступает нервно-психическое переутомление. Поэтому среди задач по профилактике переутомления и снятия стресса должны быть ведущими мероприятия неспецифических методов воздействия и включение факторов физической и природной терапии. В основе механизма воздействия на психическое состояние человека лежат сложные нервно-рефлекторные реакции, приводящие к уравниванию основных нервно-психических процессов, улучшающие адаптивные, защитные и компенсаторные механизмы, способствующие уменьшению или ликвидации болезни, особенно в стадии функциональных нарушений [1].

Правильно организованное и хорошо проведенное путешествие укрепляет здоровье человека, закаляет организм, развивает все физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость). Туристические путешествия проводят в форме походов выходного дня, многодневных путешествий (во время отпусков и каникул), учебно-тренировочных сборов туристических экспедиций. В зависимости от способа путешествия выделяют пешеходные, горные, водные (на гребных или моторных судах), лыжные, велосипедные, комбинированные, а также автомобильные и мотоциклетные.

Большое значение для проведения путешествия имеет физическая подготовка туриста. Она должна обеспечивать: 1) общую физическую подготовку; 2) специальную физическую подготовку; 3) закаливание организма, т.е. его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, повышенной влажности, сухости воздуха и недостатке кислорода.

Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки. Без поддержания её на постоянно высоком уровне невозможно добиться успехов в усвоении и совершенствовании техники различных видов туризма. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества. Если одно из них отстает в развитии, следует дополнительно применять средства, благотворно воздействующее на это качество.

Специальная физическая подготовка обеспечивает овладение специфическими навыками, техникой какого-либо туризма, одновременно в процессе ее должны развиваться и те физические качества, которые особенно важны для данного вида туризма. Так, для туриста-пешехода и велосипедиста особенно важны сила и выносливость ног. А для лыжника нужна и сила рук. Каждому туристу, предпочитающему двигаться активно, необходимо глубокое и равномерное дыхание. Поэтому нужно «поставить» дыхание, причем для различных видов туризма эта задача решается по-разному.

Закаливание организма достигается путем длительного, постепенного и систематического приспособления его к необычным условиям. Процесс закаливания должен быть постоянным и без перерывов. Для того чтобы приучить себя к ночлегу на снегу в мешках, нужно заранее во время тренировки привыкнуть переносить холод и известные неудобства сна в палатке, в снежной пещере и т.п. По мере закаливания турист перестает чувствовать необычные раздражения и спит в таких условиях лучше, чем дома.

Физическая подготовка туриста должна быть непрерывной и круглогодичной. Она складывается из утренней гимнастики, специальных занятий и походов выходного дня. Каждый занимающийся туризмом обязательно должен три-четыре раза в год проходить медицинский осмотр и систематически вести дневник самоконтроля, где должен фиксировать самочувствие, состояние сердечно-сосудистой системы (частоту пульса, уровень артериального давления), частоту дыхания как в покое, так и при нагрузке.

Утреннюю гимнастику следует проводить ежедневно в любую погоду и, желательно, на свежем воздухе. Интенсивность и продолжительность утренней гимнастики каждый турист регулирует в зависимости от своего самочувствия. При подготовке к походам с ночевкой и длительным путешествиям продолжительность утренней гимнастики должна увеличиться до 30–40 минут [2].

Тренировочные занятия в течении недели и по выходным дням проводят в спортивных залах, на площадках, стадионах и на открытой местности. Специально подобранные упражнения и элементы соответствующих видов спорта помогают развить те физические качества, которые в первую очередь нужны туристу: выносливость и сила. Турист, который не готовит себя физически, рискует оказаться самым слабым в группе и стать обузой для товарищей. Расстояние, проходимое начинающими туристами за день,

составляет 10 км. Здоровые тренированные люди с рюкзаками среднего веса проходят за день 20–25 км, по пересеченной местности – 12 км. С облегченными рюкзаками в горах и тайге, втянувшиеся в походную жизнь туристы, идут по 18–20 км, а подготовленные опытные туристы проходят до 30 км [2].

Таким образом, нужно помнить, что только подготовленный турист может в полной мере насладиться познанием многообразия окружающего мира. Природа щедра и любознательному туристу полностью раскроет свои тайны. Необходимо не только знать, что в каждый конкретный момент целесообразнее всего делать, но и иметь навыки рационального использования даров природы, всего её богатства, которым она так щедро делиться с нами.

Библиографический список

1. Драгачев С.П. Туризм и здоровье / С.П. Драгачев. М.: Знание, 1984.
2. Маринин М.М. Туристические формальности и безопасность в туризме / М.М. Маринин. М.: Финансы и статистика, 2004.

О.Ю. Малозёмов, Ю.Г. Бердникова, Т.Н. Смолина,
(УГЛТУ, Екатеринбург)
М.В. Синдиминова
(УрФУ, Екатеринбург)

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ЭЛЕМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ МОЛОДЁЖИ

Для современного молодого человека принципиальное значение имеют новые механизмы социальной адаптации, реализуемые через творчество. Поэтому в *развитии адаптационной концепции здоровья* мы считаем оправданным выделение *творчества в качестве основы здорового образа жизни*.

Сферу физической культуры можно отнести к одной из основных по показателю проявлений в ней творческих возможностей молодёжи. Неспроста в последнее время возникло столько инновационных видов спорта и двигательной активности, нетрадиционных оздоровительных практик и пр. Сама физкультурно-оздоровительная деятельность – это задача «открытого» типа, предполагающая по своей сути полную самостоятельность в выборе способа решения и большое число ответов. Для развития креативности личности учащегося данные требования, предъявляемые к социальной среде, являются основными. Поскольку физкультурно-оздоровительная сфера обширна, учащиеся могут самостоятельно и достаточно легко решать *проблему выбора* своего места и роли в ней с помощью поисковой активности. Но *выбор* – это одна из фундаментальных категорий бытия, следовательно, и здоровья,